



吃 在 貴 州

黔菜精品荟萃

贵州饭店 编



贵州人民出版社



吃 在 貴州

黔菜精品荟萃

贵州饭店 编



贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃在贵州：黔菜精品荟萃 / 贵州饭店编. —贵阳：贵州人民出版社，2009.9

ISBN 978-7-221-08682-2

I. 吃… II. 贵… III. 菜谱—贵州省—图谱 IV.

TS972.182.73-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168945号

吃在贵州——黔菜精品荟萃

贵州饭店 编

*

责任编辑：潘 浩

图片摄影：秦 刚

装帧设计：徐宏斌 陈红昌

*

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市中华北路289号 邮编：550004)

恒美印务(广州)有限公司印刷

*

2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

开本：880mm×1240mm 1/16 印张：7.5

字数：12千 印数：1-6000册

*

ISBN 978-7-221-08682-2 / TS·24 定价：68.00元

CHIZAIGUIZHOU

吃在贵州

编辑委员会名单

顾 问：韩 明

总 策 划：田秋英

主 编：张燕玲

副 主 编：祝胜修 吴 静

执行主编：赵 静 王世梅 王汉辉

编 委：秦立学 陈 龙 童泽民 鲍 忠
孙俊革

菜肴制作：杨祺恒 付立刚 毛羽丰 吕学卫



前排左起：王世梅 吴 静 田秋英 张燕玲 祝胜修 赵 静
后排左起：萧 瀚 毛羽丰 孙俊革 童泽民 鲍 忠 陈 龙 秦立学 杨祺恒 付立刚 吕学卫 代进玲

序

PREFACE

黔菜是中国餐饮界异军突起的一个菜系。近年来，原本沉寂于大山之中的黔菜作为中国饮食文化的一个重要的餐饮菜系，以其独特的色、香、味、形、质和地方民族文化特色而独树一帜，在中国食品烹饪技艺百花园中占有了一席之地，受到国内外人们的追捧和青睐，这说明黔菜“自然、健康、美味、安全”的特点越来越被世人所认识和重视。

1999年9月，由贵州饭店组织相关人员编写、贵州人民出版社出版的《吃在贵州》一书，第一次以图文并茂的方式，对黔菜进行了收集和梳理，为后来进一步挖掘、整理、借鉴、开拓和创新黔菜等方面的工作打下了基础并提供了思路。

2009年，是贵州饭店开业二十周年，作为贵州省第一家涉外旅游饭店，贵州饭店目前已成为全国饭店业的知名品牌和对外接待的重要窗口企业，得到了社会和业内的认可，创造了骄人的经营业绩，并塑造了良好的社会形象。长期以来，贵州饭店坚持以贵州特色为主，打造高档宴会菜及面向社会的大众菜；高度重视菜肴创新工作，创新的意识和理念已融入企业文化，形成风气，每年开发的特色菜肴和风味小吃就有上百种。一些创新菜，如“红袍鲜鲍”，中西合璧的形式让人耳目一新，2006年荣获世界金钥匙酒店联盟组织厨艺比赛金奖；“葱香烤鱼”，以其特有的贵州风味曾在全国饭店业技能大赛中荣获金奖……

从1997年开始，中国饭店协会把贵州饭店开发的特色菜陆续介绍给全国各地的星级宾馆，贵州饭店受邀到全国各宾馆饭店举办的“贵州菜”美食节就达30余次，这些美食节不仅有贵州特色菜，还有少数民族的歌舞表演。这种把贵州饮食文化与贵州民族民间文化巧妙地结合在一起的方式深受客人欢迎，在相互的交流、融合、发展中既宣传了贵州，又宣传了黔菜，同时宣传了企业形象，实现了多赢。

如今，距第一本《吃在贵州》已届10年，贵州饭店将历年来获奖和获得好评的菜肴、小吃重新汇总、编辑成《吃在贵州——黔菜精品荟萃》一书，旨在强调黔菜美味和特色的同时，从现代营养学的角度突出其健康、养生、滋补和科学搭配等理念，让黔菜从“土”、“粗”、“杂”、“野”中走出来，登上大雅之堂，使之为更多的人所接受，更好地为贵州社会经济文化的发展发挥积极作用。

中国饭店协会会长

郭明
2009年12月21日

目录

CONTENTS

4

精选菜式

金牌鱼翅	3
木瓜燕窝	4
鲍菇扣辽参	5
美极银鲳鱼	6
香煎法式鹅肝	7
黑椒汁扒大虾	8
红袍鲜鲍	9
木瓜海参	11
蒲棒鲳鱼	12
海鲜意粉	13
安格斯牛仔骨	14
碧绿海鲜羹	16

特色菜品

辣酱牛肉	18
------	----

香菱耳根	19
苗家蕨菜	20
香辣脆笋	21
风味萝卜皮	22
尖椒豇豆	23
天麻炖乌鸡	25
贵州老鸭汤	26
酸辣鲳鱼	27
锅巴飘香鸡	28
苗家糯香骨	29
风味烤鱼	31
酸汤狮子头	32
石锅野生菌	33
盐酸干烧鱼	34
宫保魔芋	35
香辣红薯粉	36
布依牛干巴	37
冬笋炒风肉	38

CHIZAIGUIZHOU

黔菜精品荟萃

吃在贵州

香炒小米菇	39	豆面糍粑	61
铁板风味豆腐	40	肠旺面	62
竹筒糯米鸡	41	豆腐圆子	63
青椒童子鸡	43	豆沙窝	64
豉香炒饭	44	红油米豆腐	65
酸汤玉米面	45	红烧牛肉粉	67
青菜烧麦	46	黄 粑	68
土豆丝饼	47		
花江狗肉火锅	48	创新荟萃	
苗岭酸汤鱼	51	蜜汁番茄	70
银杏宫保鸡丁	52	桂花山药	71
青岩豆腐	53	冷吃圆蹄	72
泡椒板筋	54	盐酸鳗丁	73
折耳根炒腊肉	55	爽口洋葱	74
青岩猪手	56	美极蒜结	75
丝娃娃	58	酸奶山药球	76
恋爱豆腐果	59	芥味黄瓜	77
绿豆珍珠汤	60		



目录

CONTENTS

6

杏香马蹄鳖	78	南瓜浸鲈鱼	97
酥皮烧鸭羹	79	干椒金钱肚	98
炭烤羊排	80	澳式肉排	99
养生菌王汤	81	一品豆腐	101
木瓜蟹肉	82	鱼香茄塔	102
金丝扇贝	83	宝塔素肉	103
红烧甲鱼	84	雪菜炒汤圆	104
酥皮芥味虾球	85	奇香豆腐	105
葱香烤鱼	87	腐乳煎饼	106
金针生菜包	88	水晶野菜饺	107
黔味茄子	89	马蹄烙	108
山药乳香肉	90	香辣荞麦面	109
香鱼拌面	91	野菜酥	110
黄袍小米鲈	92	南瓜蜂糕	111
蒜香烧鱼	94	芝香糯米卷	112
冬瓜什菌	95	冰淇淋蛋糕	113
洋葱酱香肉	96	银耳南瓜扣	113

吃在贵州

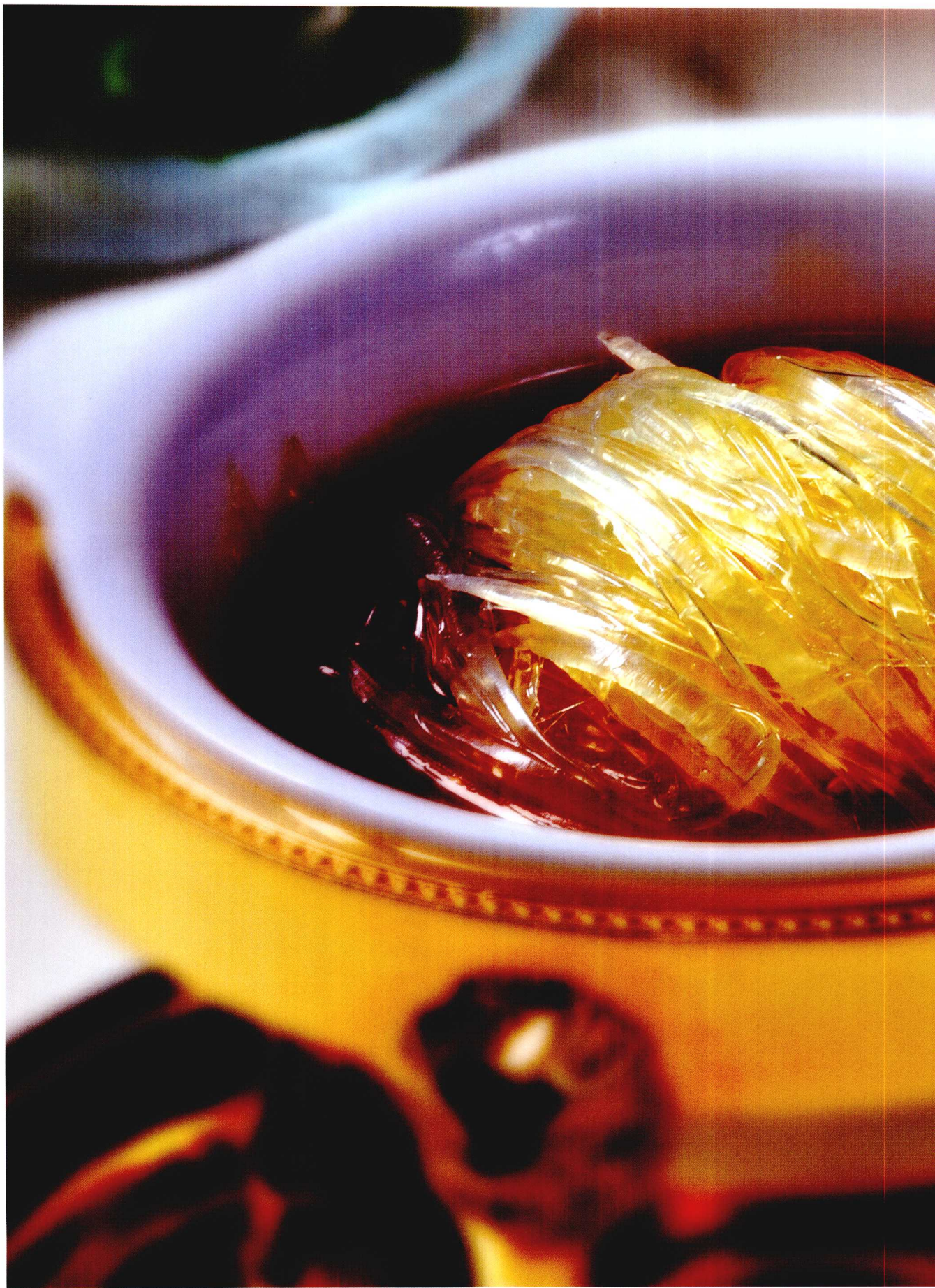
黔菜精品荟萃

CHIZHIGUIZHOU



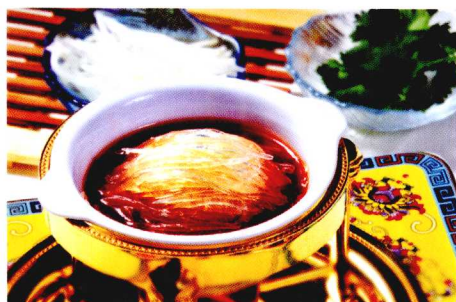
精选菜式

JING XUAN CAI SHI





金牌鱼翅



- **原 料：**金钩翅，高汤、银芽、茼蒿等。
- **烹制方法：**发好的金钩翅放入高汤内煮熟后调味，装盅即成。
- **味型特点：**汤鲜味醇，柔嫩腴滑。
- **营养保健：**鱼翅向来被视为高贵食品，属“海味八珍”之一，有补血、补气、补肾、补肺、开胃的作用。

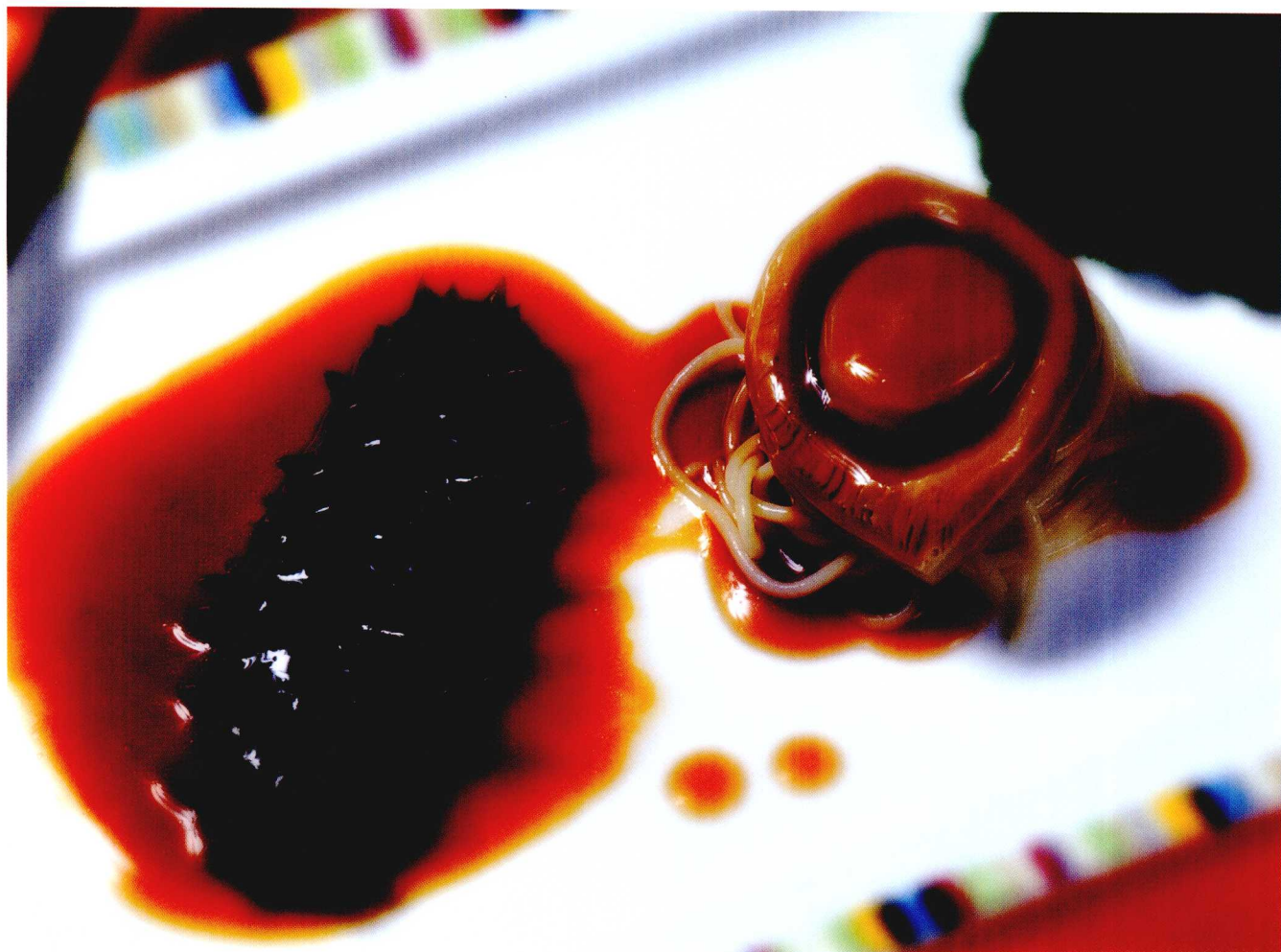


木瓜燕窝



- 原 料：燕窝、木瓜，冰糖等。
- 烹制方法：采用上好的燕窝，经过精心涨发后装入木瓜内一同蒸制。
- 味型特点：燕窝爽滑，瓜香浓郁。
- 营养保健：木瓜又名万寿果，是闻名于世的岭南佳果，它肉质细滑，味香清甜，将它与燕窝同炖，既滋补又养颜，还具有补中益气之功效。





鲍菇扣辽参

- 原 料：辽参、百灵菇，西兰花、伊面等。
- 烹制方法：将加工成鲍鱼形状的百灵菇和发好的辽参用砂锅煨好装盘，西兰花、伊面煮熟装盘，淋上鲍汁即成。
- 味型特点：色泽红亮，鲜香味醇，口感软糯。
- 营养保健：辽参是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇食品，其性温补，功过人参，常食用能加快新陈代谢、滋补养颜，更有防癌作用。



美极银鳕鱼



- 原 料：银鳕鱼，青红椒等。
- 烹制方法：将银鳕鱼腌制拍粉煎熟后再回锅加青红椒粒，烹美极鲜汁即可。
- 味型特点：汁香味醇，外脆里嫩。
- 营养保健：鳕鱼蛋白质含量非常高，而脂肪含量极低；肝脏中含油量高达45%，并含有多种维生素，是老少皆宜的营养美味。





香煎法式鹅肝



- **原 料：**法国鹅肝，面包片、西兰花等。
- **烹制方法：**将鹅肝腌制、拍粉、煎熟，面包片抹黄油和蒜蓉烤香，点缀上西兰花即成。
- **味型特点：**脆软酱香，口感细腻。
- **营养保健：**鹅肝有“世界绿色食品之王”的美誉，能降低胆固醇、降低血脂、软化血管、延缓衰老等，是法国传统名菜中的贵族食品，其珍贵程度等同于中餐的鱼翅、海参。



黑椒汁扒大虾

- 原 料：大对虾，大葱、老姜等。
- 烹制方法：将大虾加葱、姜、料酒腌制，下油锅炸熟，加调料烧入味后装盘，淋黑椒汁即可。
- 味型特点：大虾肉质鲜嫩，黑椒味香浓醇厚。
- 营养保健：本菜营养丰富，大虾中含大量蛋白质，还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分，且肉质松软，易消化，是中老年人食用的营养佳品，对身体虚弱以及大病初愈的人也有裨益。





- **原 料：**珍珠鲍，银杏、竹荪、西红柿等。
- **烹制方法：**珍珠鲍用鸡汤煨好切丁，竹荪切节，西红柿挖去内瓢后打成汁，把竹荪、银杏余水装入西红柿内，淋上调好味的汁即可。
- **味型特点：**外形美观，酸甜适口。
- **营养保健：**珍珠鲍营养丰富，食疗价值较高，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素E、钾、钠、钙等营养成分，属于低胆固醇高蛋白的健康食品，具有滋阴补阳、清热利湿、化痰散结的功效。同时，鲍鱼中能提取一种被称作鲍灵素的生物活性物质，能保护机体免疫系统，预防心血管疾病。

红袍鲜鲍

